

Anexo I. Ejemplo de diario de sueño tradicional

DIARIO DE SUEÑO-VIGILIA

- Rellenarlo todas las mañanas en función de los recuerdos de la noche anterior
- Rellenarlo cada noche, para informar sobre las condiciones del sueño durante el día (por ejemplo, siestas).
- Sombrear las casillas que corresponden a las horas de sueño y siesta
- Señale en el diario la información que se indica a continuación, escribiendo la letra que corresponda:

Hora de acostarse: **A**

Hora de levantarse: **L**

Hora en que se apaga la luz (oscuridad): **O**

Despertares nocturnos: **D**

Luz encendida: **E**

FECHA

DD/MM/AA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								

Ejemplos:

DD/MM/AA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1																	AO					D		

DD/MM/AA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1					L												AE	O						